

## 幸福感心得体会

### 幸福感心得体会 1

通过学习对《幸福感来自“内心和谐”》这篇文章通过学习谈谈自己的看法和想法。

何谓幸福？有人说，“幸福就是三句话，能笑，能吃，能睡”；有人说，“幸福有三个因素：一是有希望，二是有事做，三是有人爱”；有人说，“幸福就是发现你最爱的人最爱你，发现他们值得你爱，你也值得他们爱”。

这许多有关幸福的诠释，有的直白，有的含蓄，有的幽默，可谓仁者见仁，智者见智，但都深入浅出地说出了幸福就在我们身边，就在我们的生活中。幸福就这么简单，它是一种感觉，是一种心态，是一种体验。

尤其是教师，能否时时处处感到幸福是很重要，因为这不仅仅影响着其人生是否快乐，更影响着学生，只有教师幸福，学生才会幸福。

教师职业的劳心劳力，社会地位，劳动报酬确实很难轻言幸福，但这并不意味着就没有了教师的职业幸福感，事实上很多教师在享受着教育、体验着幸福，他们以多元、多姿、多态的幸福观诠释着什么是教师的幸福，怎样才能平凡、清贫、烦琐中不断汲取幸福和快乐的元素。

幸福，除了人与人的和谐，人与自然的和谐外，更重要的是“内心的和谐”。所谓内心和谐，似就是古人说的“知足知不足，有为不为，知足常乐”。对已经得到的很满足，又知道自己的不足而努力工作。

一要懂得享受课堂。课堂是教师生命最重要的舞台，一个懂得享受上课的人，课堂便自然会成为其享受幸福的重要舞台，营造一个充满生命活力的课堂，和学生一起欢乐，就会少了许多烦恼。

二要懂得享受学生。教师职业幸福感最重要的源泉一定是学生的成功和他们对你的真情回报，但要让学生感恩我们，我们就必须学会感恩学生、呵护学生、尊重学生。农村孩子淳朴而又可爱，课上的一次表扬课下的一次谈心，他们红红的脸上总能泛出美丽的笑容。这怎能不让我喜欢他们？

三要懂得享受生活。幸福不仅仅来自工作，更来自生活、家人、朋友、闲情、雅趣是幸福生活不可缺的。

四要懂得努力工作。我们的工作条件虽然有限，但我能从艰苦的环境中寻找到快乐。没有挂图我会自己来画，全当锻炼自己的绘画水平。遇到问题我们会合作性劳动，在合作性劳动中更好的实现了自己的价值，也更多的体验到职业的幸福感。

一句话，对普通公民来说，内心和谐则幸福常在身边。而对农村党员教师来说，我们的幸福除了“知足常乐”外，还蕴含在为党和为人民事业的永不满足的奋斗之中。

## 幸福感心得体会 2

在这灿烂的秋日午后，无论是在校园中行走，还是在教室里讲课，都会让人感受到无限美好。同事们动人的身影，孩子们纯真的笑脸，都让人动容，我禁不住想起英国著名作家狄更斯的话：“那是最美好的时代。”

一百多年过去了，或许我们今天的教育正遭遇狄更斯所说的时代——“最美好”，说它好是因为我们的经济高度发展，教育投入高得史无前例。但也有遗憾，遗憾的是教师承受的来自社会各界的压力、责难、枷锁是前所未有的沉重，沉重到我们这些工作了数十年的老教师都备感茫然，更不要说刚参加工作的青年教师了。这些青年教师，当他们还是中小学生的时代，教师还是比较容易得到学生、家长和社会的礼敬的。而等他们刚转身成为教师时，却发现他们面对的中小学生已经大非他们童年少年时的温驯模样，甚至社会对教师的指责与规训也是出乎他们想象的。

在这样的时代，当教师真的不容易，当个好教师更难，而当一个内心充满了幸福感的好教师则难乎其难。然而再难，它不是遥不可及的彼岸，它依然是可以抵达并实现的，只要我们不断研修、提升自己。我非常喜欢华东师范大学出版社今年教师节给我发来的节日问候“人可以把书带到任何地方，书也能把人带到任何地方。”我相信，阅读与思考，可以帮助我们成为一个“内心充满了幸福感的好教师”。

我会常常向自己发问：我有什么是可以传授给青年教师的呢？年龄并不是优势，经验也不一定产生智慧。但是，德国哲学家雅斯贝尔斯曾经说过：“真正的教育是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”那么，我愿意是那棵树，那朵云，那个灵魂，跟校园里青葱的树木、灿烂的云霞、可爱的精灵们一起行走，一起成长，一起过上幸福的教育生活。？

（摘自《师道》情智版 2012 年第 10 期）

### 幸福感心得体会 3

爱与被爱都是一种幸福，每时每刻我们都在享受着来自父母教师和朋友的爱，同时又以同样的方式爱着身边的人，这莫非不是幸福吗？

幸福有时是暖暖的。

小考那阵，学习特殊紧急，一天上十节课，作业还特殊多。每天回到家都感到累极了，睡觉经常要到十点半、十一点，在那时，早点睡觉成了一种奢求。一天晚上，我又写作业写到很晚，这时，妈妈走进来，递上一杯热水，什么也没说，又走出去了。我捧着那杯热水，感觉有股暖流，这是幸福吗？我想是的。。

幸福有时是淡淡的。

在一个很寻常很寻常的日子里，突然收到一条短信，是好朋友发的：祝你每天欢乐！我一看第一个想到的就是“今日是什么日子”？好朋友说：“怎么，不是特别的日子就不能祝愿朋友吗？”我蓦然，这是幸福吗？我想是的。

幸福有时是冷冷的。

有一次考试我取得了好成绩，向爸爸报喜，可爸爸却给我泼了一盆冷水：“不要傲慢！”这是在警告我吗？我立刻心灰意冷。长大一点我才明白不是爸爸不快乐只是为了我下一次能更加努力。这是幸福吗？我想是的。

幸福就在身边，一刻也不曾远离。你有爱你的父母，有的人却没有，这是幸福；你有真挚的朋友，有的人却没有，这是幸福；你有急躁的教师，有的人却没有，这是幸福……一位智者说过，最宝贵的不是得不到和已失去，而是你所拥有的，珍惜拥有就是珍惜幸福。

不需提示，不需查找，张开双臂就能拥抱幸福。一个“拥抱”，把幸福珍惜，让幸福永驻心田。

#### 幸福感心得体会 4

幸福，是每个人都向往的最美境界。幸福是人生的主题，只有拥有幸福感的人，才能把幸福给予身边的人。尤其是教师，能否时时处处感到幸福不仅仅影响着其人生是否快乐，更影响着学生，因为只有拥有幸福感的教师，才能把幸福的感觉带给学生，才能让学生成为幸福的人。

细细品读杨斌老师所撰写的《教师职业幸福感的秘密》，可以说有所思，也有所获。合上书本，心中不禁开始自问：我的教师幸福感是什么？有哪些幸福的感觉？

时间如流水一般，不知不觉，我已在教师这一岗位上，工作近二年了，就在这酸甜苦辣五味俱全的教学工作中度过了人生中最美好的一段时光。回忆点点滴滴中的幸福的体味，还是会情不自禁地流露出发自内心的微笑。

教师节，教过的一届又一届的毕业生来到我的面前，和我一起回忆当年中学生活的趣事，诉说如今大学生活的充实，社会生活的多姿多彩时，脑海里立即清晰浮现多年前那一张张稚气可爱的`脸蛋，那丝丝感动依旧萦绕心头。节日里，收到一条条来自学生的问候短信，那幸福的感觉会涌上心头。当所带的孩子在我的帮助下有些许进步时，取得一些成绩时，当课堂上的我捉襟见肘时，当我的微笑不再让孩子着迷的时候，我对自己说，我只是想做一个称职的教师，做一个让孩子喜欢的教师，除此之外，别无它求。让我感到幸福的事真的很多很多。原来，幸福就是这么简单，老师的幸福感是这么容易拥有。如果经常关注取得幸福的每一步，收集自己幸福的一点一滴，会发现原来自己生活在幸福的海洋里！

工作中，我感受到教师的幸福感与学生的表现是紧密相连的。记得一位教师说过这样一句话：“作为一名教师，你可以尽你所能的教育、关心、呵护以及鼓励你的学生，即使这份工作给你带来了巨大的压力，即使你的生活需要得到更多的关注，你仍然认为这样做是值得的。”这句话在工作多年以后的我看来是事实，所以，我觉得我们教师的幸福感植根于学校之中，需要大家共同的维护才能形成。

轻轻合上书，我默默地记下曾经帮过我的长者，正在鼓励着我的朋友，始终鞭策着我的学生，记在心底，从不敢忘却，也很少提起。我知道我最好的回报方式就是默默地记着，并且努力不要辜负了他们。有老师说，现今的老师，不仅要承受来自社会、学校、家庭的压力，各级各类的检查验收，还要承受学校内部各项指标的量化考核，在学校每天像个上了弦的陀螺，钻研教材，备课、上课，改作业，补差，光是这些就弄得你头晕脑花，脚跟踉，回到家又忙着照顾家庭，哪有什么快乐和幸福可言！可是我要说的是快乐是自找的，幸福是自己争取的。只要你带着一颗善良、美丽的平常心，就会发现世界到处都是美丽的风景。

“幸福，原来可以和教师职业如影相随。”这是出现在《教师职业幸福的秘密》封面的一句话。让我们都成为一个幸福的人吧，一个有幸福感的教师，幸福地生活，幸福地工作吧！

#### 幸福感心得体会 5

我并没有美丽的外表，但我很快乐；我并没有超人的智慧，但我很快乐；我并没有太多的资本，但我仍然非常幸福；由于我是一名荣耀的教育工作者。

从事之初，我每日喜悦的沉醉于与大学生中间，对未来充满了期待。但是“醉后才知酒气浓，从师才知道为师难。”当课堂教学的重担浑浑地压在我肩上的时，当文化教育的繁琐深深苦恼着我的时候，我迷茫过，胆怯过。就在这时候，是身旁的老老师们立即协助了我，她们言传身教，如同不辞辛劳的农民，用心耕种着，为我树立了最好的榜样。不管是在工作上或是在生活中，对于我如同慈爱的长辈对晚辈，提供了我无私奉献的协助与关注，让我感受到一个大家庭的温馨。慢慢的，我掌握到日常生活的目地不在于显贵和享有，而取决于精神上的丰富和工作上取得成功。和小伙伴们聚会活动时，她们通常羡慕我：“或是您好，一年有2个假日，工作中端端正正。”对于此事，我总是报之一笑，也不想表述，说多了，她们会认为我心口不一。说起工作中的苦和累，或许仅有老师自身才可以感受获得。但我们依然干劲十足，当中的实力来源于于大家飞速发展的院校，来源于充满朝气的级组，来源于于每一位学员的点点滴滴发展。骨干教师将美好年华扎根于三尺讲台，执着追求完美；中老年老师们将家中闲置一旁，义无反顾；整体老师以校为家，甘于奉献。对啊，起起源于辛勤，收结于平平淡淡，这就是我们教育者的快乐所属。

冰心说过：“情在左，爱在右，走在性命的两侧，随时随地播种，随时随地开。”这类爱情是文化教育的公路桥梁，是文化教育的驱动力，是学生变化的的催化剂，我试着以公平的尊敬和真诚的爱心去开启每一个学员的心门，因为我知道，每一扇门的后边，全是一个无法估量的.宇宙空间，每一扇门的打开，全是一个无法预测的将来。在

我眼里，每一个学员全是一座藏宝，而老师便是挖掘藏宝的人；每一个学员全是含苞待放的花骨朵，而老师便是像妈妈一样；每一个学员全是骏马，而老师便是那火眼金睛的伯乐相马。我自知我的一举一动会给学员产生不同程度的危害，乃至危害学员的一生！因此，我努力做到德高为师，身教重于言教，固本身正，言传身教。在培养大学生的情况下，享受着自己的幸福！

我爱我的工作，尽职尽责便是我的人生格言，不论是课堂教学或是教育工作，都争取做的更好，时代的号角声早已奏响，终身学习的社会早已赶到，迎来它，就需要做好各个方面的提前准备。

我爱我的工作，就需要保证爱校如家，关注校园的发展趋势，是院校给与了我，塑造了我，发展趋势了我，服从院校分配，尽职尽责进行院校交到的每日任务是自己责无旁贷的权责，不管是什么情况下自身都应坚持不懈“院校安全无小事”这一标准，为学校发展出谋划策，充分发挥主人公功效。

我并不是作家，不能用漂亮的诗句讴歌汽车我的职业；我并不是专家学者，不能用深遂的观念思索我的使用价值；我不是歌手，不能用动人的歌喉咏颂我的岗位。但是，我是一名老师，我要在脑子里撷取似花的语汇，构建心里最美好的诗文；我想用深深的思考，演练心里最奥妙的人生哲理；要用庄重的情感，唱出来心里最动人的赞歌——我爱的学员，爱我的事业，爱我们的学校，执着着我的追求，幸福快乐着我的快乐！

## 幸福感心得体会 6

什么才是教师的职业幸福感？我的理解是一名教师能得到学生的尊重和认可便是幸福；对班主任而言，看到学生对班级体的关心和贴心就是幸福；就一份工作而言，能有同事的鼓励并和大家一起分享成长乃至烦恼和困惑的机会也是一种幸福。接下来，我就以三个案例来阐述我对教师职业幸福感的认识。

案例一：学生的认可让我收获职业幸福感。

在刚刚带完的上届学生中有位可爱的男生小沈，在考前最后一次英语课上我让全班同学畅所欲言，把平时不敢讲的但特别想和我说的话讲出来。小沈在课上并没有说什么，但是下课后，他腼腆地递给了我一张纸条，上面写道：范老师，四年的时间好快，我记得预备班刚进来时，我还是小毛孩，那时的我就对你印象很深刻。虽然平时对我们十分严厉，但你就像我们的老妈一样，在各个方面都很照顾我们。我一直很感激你。小学时，英语是我最 hate 的科目，但是你改变了我对英语的看法，让我喜欢上了英语。记得以前我最喜欢上英语课回答问题了。你也经常会鼓励我，一直对我期望很高，可是我却总是让你失望，没有取得优异的成绩，我也十分地懊悔，真的好希望可以从头再来，再上好多堂英语课，好好读书，不让你失望。能遇到范老师真是太好了，希望以后能经常回来看你。谢谢你，范老师！

我当时看完就感动地湿了眼眶，我想那一刻的我是幸福的，这种幸福感源自自身价值的实现，源自学生对我的真情回报。赠人以玫瑰则手留余香，我想教师这个职业就是时时给予爱、收获爱的职业。

案例二：学生的贴心打造班主任的职业幸福感。

作为班主任，班里若能培养出几个贴心的小助手和小管家的话，那可真是幸福了。去年中考前夕，我跟班里的同学讲班级还剩下 70 元左右的活动经费，问他们想怎么处理，我提议给大家买点文具留作纪念，或者是每人买点冷饮，可都被大家否决了。随后，生活委员小马提议我们用这些钱为教我们班的每位初三的考试学科的老师买双拖鞋，感谢老师的辛勤付出也以此留作纪念，结果全班一致赞成。我心里暗暗窃喜，替学生们学会了感恩而高兴，为学生们的成长而喜悦。尤其是当我看到小马递给我的班级账本时，更有一股暖流涌上心头，上面记录了从 6 年级至今的' 所有账目明细及用途。正是有了这样的班干部的协助，想我所想，急我所急，替我分忧，让我倍感欣慰，这种幸福也许只有班主任才能感受到吧。

### 案例三：同伴的互助提升职业幸福感。

俗话说，“石本无火，相击乃生灵气”。思维的碰撞产生火花，在大家的互相讨论和、交流中往往产生了新点子和新思路。无论在英语教学过程中还是在班主任管理工作上，每每碰到难题和困惑的时候，总有组里的老师听我倾诉并和我一起探讨解决的方法，寻找突破口。比如在刚送走的这届学生中，我班小张和小飞两位同学在行为习惯上有较大的问题，且学习惰性很强，在我苦恼无对策时，一同搭班的杜鹃老师、邢海军老师、周书静老师和朱乐怡等老师都向我贡献了智慧，同我一起教育和鞭策他们，让我又有了信心。正是在这样和谐的环境中，我才能始终保持良好的心态，去感受教育工作中的幸福。

其实人的职业幸福是一种心态，也是信念与追求的体现。心态决

定状态，有了好心态就有了好心情，然后我们才会把这种好心情传递给学生。富兰克林。罗斯福曾说过：幸福来自成就感，来自富有创造力的工作。而教师就是一份充满创造力的工作，虽然辛苦但当我们付出真诚和努力后，能够得到爱的回报，这就是教师拥有的最大的幸福。

## 幸福感心得体会 7

教师的幸福从哪里来？尽管这是一个人人都追求的美好愿望。但现实生活中，很多老师体验到最多的却是痛苦。从教师的职业情境出发，这些痛苦的表现各式各样：

道德理想与现实生活的矛盾。作为以教书育人为使命的教师，总是以崇高的道德理想激励、引领学生，教他们爱国立志，教他们自强不息，教他们诚实守信，教他们宽厚仁慈，教他们尊长孝亲，教他们勤奋好学，教他们勤俭节约……然而，学生们(也包括教师自己)一离开课堂，所接触的活生生的现实却并不是这个样子，弄虚作假者有之，坑蒙拐骗者有之，以丑为美者有之，假恶丑不但大行其道，而且作假成真、恶人得道、丑行美化的现象比比皆是，课堂上的那些基本“常识”顷刻间被颠覆成一堆碎片。当教师充满激情地传播道德理想的时候，面对的却是一双双疑惑甚至不以为然的眼睛，他们除了感到肩头沉重之外，还感到心头沉重？

科学育人与应试教育的矛盾。十年树木，百年树人，作为教师谁都明白育人就是要塑造人，发展人，就是要让学生接受文化的熏陶，感受人文情怀的温暖，享有智慧之光、仁爱之光，

就是要让学生做一个人格健全、素质优良、发展全面、身体健康的大写的“人”。可是，在今天的教育管理体制下，“应试”成了教育行政乃至教师的第一要务，学校、教师的工作业绩都是以分数这一把尺子来衡量。

付出奉献与获得报酬的矛盾。教师辛苦付出，默默奉献，这是有目共睹的；党和政府也确实在逐步提高教师的工作、生活条件，提高教师的待遇，出台的文件就明确规定“教师的工资不低于当地公务员的工资”。然而，和社会的各种行业相比，教师总感到付出与报酬不对等。如有的教师抱怨：“当教师的，就得把自己封闭起来，一和

人家比，你就没劲了。”

教师矛盾生存的状态当然不止以上所述，虽然有些是个别现象，但有的的确是普遍存在的。这些都是老师们在现实生活中真真切切的感受，我认为不应该回避和粉饰。为此我也彷徨、迷茫、痛苦。

通过这次培训我认识到：道德教育非常重要。重要的是引起冲突，引发思考，引发体验，而情境是引发体验的重要因素。尽管有种种痛苦，但痛苦是可以升华和成就幸福的，它使得教师的职业生命更为丰厚，也使得我们更加努力追求幸福。一个幸福的教师不是天生的，常常是在痛苦中历练出来的。所有痛苦中最重要的来自于我们能力的不足。因而发展和学习就是通向幸福最为重要的路径。在通向幸福的路上，激情和头脑，勤奋和思考都是最为重要的，尽管我们付出了很多，但我们获得了成长，成长本身又是充满快乐的一件事情。

## 幸福感心得体会 8

有一天，室友开玩笑地说：“这些中小学教师都怎么了？大四在中学实习时，一个老师告诉我：‘不要当老师，当老师很苦的！’我当时只是笑笑，以为老师跟我说笑，没往心里去。现在读研了，前段时间去一所小学调研，跟那里的老师聊天，结果一个老师也劝我‘不要当老师，当老师很苦的！’你们说说，这些老师都怎么了？难道当老师真的很苦吗？”室友这一问引起我深思。为什么这些老师都劝告我们即将毕业、可能走上教师之路的大学生们不要从教？他们为什么觉得当老师苦？

他们没有幸福感！

幸福是个人内在的一种体验。教师只有与课堂、学生、教材、学校环境等切实的融合起来，才能体会到点点滴滴堆积起来的快乐与宁静。缺乏幸福感，教师感受不到生命的真实与生活的乐趣，体会不到孩子们的童言童心，就理解不了“生活即教育”“教育即生活”的真正内涵，也体验不到学生世界的丰富多彩以及能带给教师自己终身的宝贵财富。缺乏幸福感，教师只会看到教育中的平淡，只能感受到教书生涯的枯燥乏味：从星期一开始盼望星期五早点结束；对学生缺少关心和爱护，正所谓“事不关己，高高挂起。”缺乏幸福感的教师，也说明他没有做好当老师的准备。一个合格的教师，首先要摆正心态，要正视自己的职业，才能正视自己的教育对象(学生)。教师的成长是一个探索学生的过程，同时也是一个探索自我的过程。教师对于外界包括学生的探索不完全决定于所带班级学生的好坏，还有个人的信念。

虽然我的从教时间到目前仅有一个学期，但感触颇深。我每天也有许多烦恼事。抱怨冬季清晨太冷，天没亮就要挣扎着离开温暖的被窝去挤公交，给孩子们上课 抱怨每次要批好多作业，坐的腰酸背痛，而许多学生作业写的一塌糊涂，抱怨工资少，每次月底就差不多成“贫民”了……尽管如此，一旦我步入教室，踏上讲台的那一刻，当看到孩子们一双双稚嫩的眼神和天真的表情时，我清晰地感到浑身的血液在沸腾！尽管冬天的教室里没暖气没空调，可一节课下来我全身发热。那是波涛汹涌般的激情与火一般的热情在起作用。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/038112126036006050>